

Tausendfüßler mit Apfel-Karotten-Aufstrich

Mengenangaben für **4 Portionen**

Rezept

Zutaten:

- Topfen: 250 g
- Buttermilch: 125 ml
- Karotten: 250 g
- 1-2 Stück Äpfel
- Petersilie
- gelber Paprika: 1 Stück
- grüner Paprika: 1 Stück

Zubereitung:

Zutaten für 16 Portionen

Topfen und Buttermilch in einer Schüssel gut verrühren. Karotten schälen und der Länge nach halbieren. Eine Hälfte der Karotten in Streifen (Tausendfüßler-Füße) schneiden. Die zweite Karottenhälfte sowie die Äpfel reiben und gemeinsam mit der gehackten Petersilie zur Topfen-Buttermilchmasse geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die gelben und grünen Paprika in Streifen schneiden (weitere Tausendfüßler-Füße). Aufstrich in ein Weckerl streichen und den Tausendfüßler anrichten.

TIPP

Als Gebäck eignen sich für den Tausendfüßler z.B. Grahamweckerl oder selbstgemachte Haferflocken-Stangerl sehr gut. Siehe www.gesundes-oberoesterreich.at

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
33 kcal	0,8 g	0,5 g	3,4 g	3,3 g	2,4 g	1,05 g	0,03 g

Allergen(e):

A - Gluten	G - Milch